Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

85

0 67532 72263 85

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 7 FASCICULE 85

CUISINEZ POUR DEUX
Vive les légumes farcis ! 2329

RECETTE VEDETTE
Pâté de campagne 2334

CUISSON COMBINÉE 20
Les beignets 2336

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un repas russe pour six 2342

PÂTISSERIE MAISON
Tarte-gâteau aux cerises 2346

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 20
Des sandwichs santé 2348

POISSON ET FRUITS DE MER 9
Du poisson au menu 2352

PLAT JEUNESSE
Pommes caramélisées 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Faites provision de soupes en conserve pour des plats et des sauces préparés rapidement.

De nouvelles idées pour le poisson, cet aliment délicieux et polyvalent, de plus en plus apprécié aux micro-ondes.

Des gâteaux meringués superbes, obtenus grâce à la cuisson combinée.

Plus...

De la dinde pour les palais raffinés, adaptation des recettes de pain aux micro-ondes, des salades pour deux et un gâteau de fête à la noix de coco.

Vive les légumes farcis !

Des idées nouvelles pour apprêter les légumes ? Farcissez courgettes, concombres, poivrons et courges de préparations alléchantes et savoureuses, pour confectionner des plats sans souci pendant la semaine.

Voici quelques recettes particulièrement savoureuses de légumes farcis, pour deux personnes, que vous découvrirez avec ravissement. Farcis au poisson ou à la viande, certains d'entre eux conviennent pour une personne, tandis que d'autres constituent des portions généreuses pour deux.

Le choix du légume
Essayez différentes variétés de légumes. Les courgettes et les concombres, par exemple, ne demandent qu'à être coupés en deux, puis évidés à l'aide d'une cuiller ou d'un couteau bien aiguisé.

Les légumes tels les pommes de terre, les courges et les choux, quant à eux, doivent être cuits partiellement aux micro-ondes avant d'être évidés jusqu'à environ ¼ ou ½ po/ 6 à 12 mm de la pelure ou des feuilles extérieures. De plus, vous pouvez façonner d'intéressants rouleaux avec du chou, de la laitue, des épinards et des feuilles de vigne. Il faudra peut-être les amollir légèrement aux micro-ondes avant de les farcir.

Cuisson des légumes farcis
Certaines préparations sont cuites, puis transvidées dans les légumes évidés. Farcissez ces derniers généreusement et déposez le surplus autour des légumes. Enfournez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres et très chauds. N'oubliez pas de tourner le plat fréquemment et de vérifier la cuisson des légumes farcis à la fin du temps minimum recommandé.

Poivrons farcis aux légumineuses, p. 2330

PAUL GRATER

Poivrons farcis aux légumineuses

13 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 gros poivrons
3 cuil. à soupe d'eau

FARCE
4 oz/100 g de boeuf haché
½ oignon haché
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de haricots blancs rincés et égouttés
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de haricots rouges rincés et égouttés
1 cuil. à soupe de graines de tournesol ou de pignes
3 cuil. à soupe de relish à la tomate, de sauce tomate ou de sauce chili
1 pincée de piment de la Jamaïque
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Tranchez le dessus des poivrons, puis retirez la membrane et les graines. Placez-les, avec les capuchons, dans un plat et arrosez d'eau. Couvrez et enfournez de 4 à 6 min à MAX., en tournant le plat du quart à 2 reprises. Laissez reposer à couvert 2 ou 3 min.

2 Faites revenir le boeuf haché et l'oignon, 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps. Incorporez le reste des ingrédients, puis assaisonnez au goût.

3 Farcissez les poivrons et surmontez-les des capuchons. Couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MIN., en tournant le plat de moitié à mi-temps, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Courgettes farcies à la dinde

9 min

Temps d'attente : aucun

2 courgettes
sel et poivre

FARCE
6 oz/175 g de blanc de dinde découpé en lanières de 1 po/2,5 cm
½ petit oignon haché fin
1 pêche pelée, dénoyautée, puis coupée en morceaux et arrosée de jus de citron
1 cuil. à café de sauce soya
1 pincée de curcuma
1 oz/25 g d'amandes effilées

2 PERSONNES

1 Tranchez les courgettes en deux, sur la longueur, puis évidez-les jusqu'à ¼ de po/6 mm de la pelure. Coupez la chair en menus morceaux et salez généreusement les courgettes évidées. Renversez ces dernières et laissez-les égoutter.

2 Mêlez la pulpe, la dinde et l'oignon dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et enfournez 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Égouttez bien, puis incorporez les morceaux de pêche et la sauce soya. Versez dans les courgettes évidées.

4 Déposez les courgettes farcies dans un plat peu profond et couvrez. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant les barquettes à mi-temps.

5 Saupoudrez de curcuma et d'amandes effilées et réchauffez le tout 1 ou 2 min à MAX., avant de servir.

Courgettes farcies à la dinde

Courges farcies au poulet

13 min

Temps d'attente : aucun

2 petites courges poivrées

FARCE
2 cuil. à soupe de yogourt nature pauvre en matière grasse
1 cuil. à soupe de cassonade
¼ de cuil. à café de muscade
sel et poivre
12 oz/350 g de poulet cuit, coupé en petits dés
1 généreuse pincée de paprika

2 PERSONNES

1 Piquez les courges à la fourchette et enfournez-les de 11 à 14 min à MAX., en les retournant 1 ou 2 fois pendant la cuisson. Coupez-les en deux et jetez les graines. Évidez-les jusqu'à ¼ de po/6 mm de la pelure.

2 Transvidez la pulpe dans un bol et incorporez yogourt, cassonade, muscade, sel et poivre.

Ajoutez le poulet, puis versez dans les coquilles.

3 Disposez les courges farcies dans un plat et parsemez de paprika. Enfournez de 6 à 8 min à MED., en tournant le plat de moitié à mi-temps, jusqu'à ce que le tout soit très chaud.

Rouleaux de laitue

7½ min

Temps d'attente : aucun

4 grandes feuilles de laitue croquante

FARCE

4 oz/100 g de chair à saucisse
1 petit oignon haché fin
½ cuil. à café de purée d'ail
1 boîte de 8 oz/225 g de haricots rouges égouttés et rincés
4 oz/100 g de ricotta
sel et poivre

SAUCE

½ tasse/125 ml de tomates en purée
¼ de cuil. à café d'assaisonnement au chili

2 PERSONNES

1 Faites amollir les feuilles de laitue dans un plat rectangulaire, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX., puis plongez-les dans de l'eau froide et réservez.

2 Mêlez la chair à saucisse, l'oignon et l'ail dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l et enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX. Égouttez. Incorporez les haricots, le fromage et les assaisonnements.

3 Déposez les feuilles de laitue sur une surface propre, puis versez la farce au centre. Repliez les côtés, puis roulez délicatement. Déposez les rouleaux, côté scellé sur le dessous, dans le même plat, près des parois.

4 Assaisonnez les tomates de chili, puis versez sur les rouleaux. Couvrez et réchauffez de 4 à 6 min à MAX., en tournant le plat du quart à 2 reprises.

Conseils minceur

Pour un plat hypocalorique, essayez les pommes de terre aux oeufs, en remplaçant le corps gras par 2 ou 3 cuil. à soupe de lait écrémé. Chaque portion ne renfermera que 185 cal/775 kJ.

Ci-dessus : *courges farcies au poulet*
Ci-dessous : *rouleaux de laitue*

Pommes de terre aux oeufs

15½ min

Temps d'attente : 7 ou 8 min

2 pommes de terre au four de 8 oz/225 g chacune
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
sel et poivre
2 oeufs

2 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre et placez-les sur du papier absorbant. Faites-les cuire 8 ½ ou 9 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant

RAY DUNS

Barquettes de concombres

à mi-temps. Enveloppez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

2 Tranchez le dessus des pommes de terre et réservez les capuchons. Évidez les pommes de terre, puis faites une purée, en incorporant le corps gras et la ciboulette. Assaisonnez légèrement.

3 Versez dans les pommes de terre évidées, en creusant un puits au centre. Cassez un oeuf dans chacune et assaisonnez. Piquez le jaune délicatement à 2 reprises.

4 Surmontez des chapeaux, puis mettez les pommes de terre sur une assiette doublée de papier absorbant. Enfournez 7 ou 8 min à MED., jusqu'à ce que les blancs d'oeufs soient laiteux, en tournant l'assiette du quart à 2 reprises. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.

Barquettes de concombres

6 min

Temps d'attente : aucun

1 concombre

FARCE

1 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de champignons hachés
4 oz/100 g de crevettes cuites et décortiquées
2 cuil. à café de persil haché
2 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de mayonnaise
sel et poivre
aneth haché, pour saupoudrer

2 PERSONNES

1 Lavez le concombre et pelez-le de manière décorative, en créant un effet de rayures. Coupez-le en deux, sur la longueur, et retirez les graines. Déposez-le dans un plat peu profond, couvrez et enfournez 3 ou 4 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps.

2 Faites revenir les champignons dans le beurre, 1 min à MAX., puis incorporez crevettes, persil, chapelure, mayonnaise et assaisonnements, au goût.

3 Versez dans les barquettes, saupoudrez d'aneth et réchauffez 2 ou 2 ½ min à MAX. Servez immédiatement.

Repas de fête en semaine

RAY DUNS

Chou farci au porc

19 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

1 chou pommé vert de 1 ½ lb/ 700 g environ
5 cuil. à soupe d'eau

FARCE
2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché
1 branche de céleri hachée
3 cuil. à soupe de riz à grains longs cuit
1 grosse tomate pelée, épépinée et hachée
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
1 cuil. à café de graines de coriandre broyées
sel et poivre
½ oeuf battu, pour lier la préparation
4 oz/100 g de saucisse de porc fumé, en tranches

2 PERSONNES

1 Retirez les feuilles extérieures du chou, parez et pelez légèrement la base. Bridez le chou, si nécessaire, puis placez-le dans une casserole, avec l'eau. Couvrez et enfournez de 7 à 9 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer à couvert de 3 à 5 min.
2 Faites revenir l'oignon et le céleri dans le beurre, à couvert, 2 min à MAX. Incorporez riz, tomate, ciboulette, coriandre et assaisonnements au goût. Liez le tout avec l'oeuf battu.
3 Évidez le chou, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, jusqu'à ½ po/ 12 mm des feuilles extérieures. (Réservez le chou ou servez-le avec ce plat.) Pressez la moitié de la farce dans le chou évidé, recouvrez de tranches de saucisse, puis pressez le reste de farce sur le dessus. Déposez le chou farci dans un plat peu profond et versez le reste de farce, le cas échéant, autour de la base du chou.
4 Couvrez et enfournez de 10 à 13 min à MED., en tournant le plat du quart à 2 reprises. Tranchez et servez.

Un repas décontracté
Une entrée simple est de mise : choisissez un pâté de sardines vite fait (fascicule 13, p. 338). Diminuez les ingrédients de moitié et faites amollir le fromage de 30 à 45 s seulement. Garnissez de cresson et servez avec des biscottes.

Servez le chou farci avec une sauce tomate et terminez ce repas en offrant une mousse ou une compote crémeuse.

Les boissons
Pour accompagner le chou, servez un cidre mi-sucré ou du jus de pomme.

Pâté de campagne

Si vous êtes amateur de charcuterie fine, ce pâté de campagne à saveur riche et à texture appétissante saura certainement vous plaire. Suivez les étapes détaillées ci-dessous pour un pâté digne des tables les plus raffinées.

Voici une recette de pâté de campagne très nutritif, composé d'un hachis de viandes aromatisées, auxquelles sont incorporés de l'alcool et de la crème. Servez-le comme hors-d'oeuvre ou repas léger.

Faites mariner la viande la veille. Le jour même, le four micro-ondes vous permettra de faire cuire ce pâté en une vingtaine de minutes seulement, comparativement à 1 ½ ou 2 h dans un four ordinaire.

Pour obtenir un pâté d'apparence professionnelle, transvidez-le dans une terrine plus petite, garnissez-le d'épices et de fines herbes fraîches puis glacez-le. Le pâté de campagne se conserve trois semaines au réfrigérateur.

Pâté de campagne

22¾ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de flanc de porc coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
1 ½ lb/700 g d'épaule de veau détaillée en cubes de 1 po/2,5 cm
1 petit oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
8 oz/225 g de bacon haché
12 oz/350 g de foies de veau piqués à la fourchette
6 oz/175 g de gras de dos de porc
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
sel et poivre

MARINADE

1 ¼ tasse/300 ml de vin rouge
5 cuil. à soupe de brandy
1 cuil. à café de sauge
1 cuil. à café de thym
½ cuil. à café de piment de la Jamaïque
2 feuilles de laurier

GARNITURE

1 tranche d'orange, baies de genièvre, brindilles d'aneth et feuilles de laurier
4 ½ cuil. à café de poudre pour gelée d'aspic
⅝ de tasse/150 ml d'eau chaude

10 PERSONNES

Préparation du pâté de campagne

Mêlez *le porc et le veau et faites mariner au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Le jour même, faites cuire oignon, ail, bacon et foie de veau 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.*

Égouttez *la viande et réservez la marinade. Hachez le gras de dos au robot, puis ajoutez la viande marinée et hachez le tout grossièrement pendant 45 s.*

Ajoutez *peu à peu la préparation de foie et mêlez pendant 45 s. Incorporez la marinade pendant que le robot est en marche, puis ajoutez la crème. Assaisonnez généreusement.*

Versez *dans une terrine de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et enfournez 20 min à MAX., jusqu'à ce qu'une broche insérée au centre en ressorte propre.*

Surmontez *le pâté d'une assiette, en pressant bien, et laissez-le refroidir. Transvidez-le dans une terrine de 5 tasses/1,25 l, en parant les bords. Décorez d'une tranche d'orange, de genièvre et de fines herbes.*

Versez *la poudre d'aspic en pluie sur l'eau et faites dissoudre de 45 à 60 s à MAX. Laissez refroidir jusqu'à consistance sirupeuse, puis versez délicatement sur le pâté. Réfrigérez 2 ou 3 h avant de servir.*

JAMES JACKSON

Les beignets

Les aliments recouverts de pâte à frire gonflent et deviennent croustillants grâce à la friture traditionnelle. Toutefois, pour préparer garnitures, sauces et trempettes, fiez-vous à votre four micro-ondes, rapide et efficace.

Pour la cuisson des beignets, suivez les règles de base s'appliquant à la grande friture (fascicules 72 et 77). Utilisez une friteuse ou, pour les beignets tempura (page 2338), déposez un plat à fondue au centre de la table, pour que chacun puisse faire cuire ses aliments à volonté. N'utilisez jamais le four micro-ondes pour la grande friture.

La pâte à frire doit être assez consistante pour envelopper parfaitement les aliments. Servez-vous d'huile très propre, n'ayant pas servi pour la cuisson d'autres aliments. Assurez-vous qu'elle est bouillante avant d'y plonger les aliments, de manière à saisir la pâte.

La pâte à frire cuit très rapidement : il est donc important de couper les aliments en petits morceaux, pour qu'ils cuisent de façon uniforme. Les préparations au fromage ou en sauce doivent être coulantes au centre, gonflées et croustillantes à l'extérieur. Secouez légèrement les aliments en les retirant de l'huile, puis épongez-les sur du papier absorbant. Servez très chaud.

Beignets d'ananas

4 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 6 à 8 min

huile végétale pour la grande friture
8 tranches d'ananas frais ou en conserve, bien égouttées
¼ de tasse/50 g de sucre vanillé

PÂTE À FRIRE LÉGÈRE
1 ¼ tasse/125 g de farine tout usage
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oeuf, blanc et jaune séparés

Beignets d'ananas

RAY DUNS

⅝ de tasse/150 ml de lait
1 cuil. à soupe de sucre super fin
le zeste râpé de 1 citron
SAUCE
1 oz/25 g de chocolat de ménage défait en morceaux
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de lait
½ tasse/100 g de cassonade
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
2 ou 3 gouttes d'extrait de vanille
4 PERSONNES

1 Préparez la pâte : tamisez la farine dans un grand bol et creusez un puits au centre. Versez-y l'huile et le jaune d'oeuf. Mêlez délicatement en ajoutant le lait petit à petit. Incorporez le sucre et le zeste de citron. Montez le blanc d'oeuf en neige, puis incorporez-le à la pâte.

2 **Cuisson traditionnelle.** Faites chauffer l'huile dans une friteuse jusqu'à 375 °F/190 °C. Enrobez la moitié des tranches d'ananas de sucre vanillé, puis plongez-les dans la pâte. Faites frire 3 ou 4 min, égouttez, puis faites frire le reste.

3 **Cuisson au four micro-ondes.** Pour la sauce, faites fondre le chocolat et le beurre, 2 ou 2 ½ min à MED., en remuant 2 fois. Incorporez progressivement le lait, la cassonade et le sirop de maïs. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 2 fois. Ajoutez la vanille. Saupoudrez les beignets de sucre vanillé et servez avec la sauce au chocolat.

Beignets de semoule

5 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 6 à 10 min

1 ¼ tasse/300 ml de lait
4 cuil. à soupe de semoule
2 cuil. à soupe d'amandes moulues
1 ou 2 gouttes d'extrait d'amande
2 cuil. à soupe de sucre super fin
1 pincée d'épices mélangées
2 cuil. à soupe de fruits séchés, hachés
3 cuil. à soupe de liqueur de café
sucre glace, pour enrober
huile pour la grande friture
½ quantité de pâte à frire légère (voir beignets d'ananas) préparée avec un petit oeuf
4 PERSONNES

1 **Au four micro-ondes.** Mélangez lait, semoule, amandes, extrait d'amande, sucre et épices dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à consistance onctueuse, en remuant toutes les 2 min. Incorporez les fruits et la liqueur.

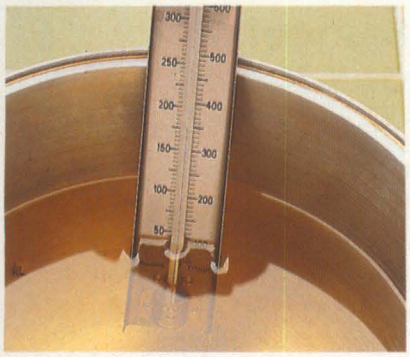
2 Laissez refroidir, puis façonnez des boules de la grosseur d'une noix de Grenoble. Enrobez-les légèrement de sucre glace.

3 **Cuisson habituelle.** Faites chauffer l'huile dans une friteuse, jusqu'à 350 °F/180 °C. Plongez les boules dans la pâte à frire, puis faites-en frire la moitié de 3 à 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez et gardez au chaud, pendant que vous terminez la cuisson des beignets. Servez chaud, avec du miel ou du yogourt épais.

PAUL GRATER

Beignets de semoule

Cuisson des beignets en grande friture



Remplissez *une friteuse d'huile, au tiers de sa capacité, et faites chauffer jusqu'à 350 ou 375 °F/180 ou 190 °C. Vérifiez la température avec un thermomètre ou en plongeant un cube de pain sec dans l'huile chaude : ce dernier devrait dorer en 30 s.*

Enrobez *les beignets de pâte à frire et plongez-les lentement, un à la fois, dans l'huile bouillante. Ne faites pas cuire trop de beignets à la fois, gardez l'huile à une température constante et retirez les beignets lorsqu'ils sont prêts.*

Retirez *les beignets avec une écumoire, en les laissant égoutter légèrement. Déposez-les sur du papier absorbant, puis transvidez sur un plat de service chaud et servez immédiatement.*

Beignets tempura

4 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 20 min

Offrez à vos invités ces légumes entourés de pâte légère, d'inspiration japonaise. Chacun fait cuire ses beignets selon son goût et les savoure pleinement.

huile végétale pour la grande friture
1 petit chou-fleur (10 oz/275 g environ) défait en bouquets
1 oignon coupé en quartiers fins ou en rondelles épaisses
1 petite aubergine coupée en cubes de ½ po/12 mm

PAUL GRATER

4 coeurs d'artichauts en conserve, bien égouttés
1 poivron rouge, vert ou jaune épépiné et coupé en rondelles
6 oz/175 g de haricots mange-tout, parés
quartiers de citron, pour servir

PÂTE TEMPURA
1 oeuf
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 tasse/100 g de farine tout usage
½ tasse/50 g de fécule de maïs
sel et poivre

TREMPETTE À LA MOUTARDE
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
4 ou 5 cuil. à café de moutarde en grains
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
4 cuil. à café de crème 15 %
1 cuil. à soupe de fines herbes hachées (persil, ciboulette, thym ou estragon)
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Au four micro-ondes. Préparez la trempette : faites fondre le beurre, à couvert, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez la farine, puis le lait. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes, jusqu'à homogénéité. Incorporez le reste des ingrédients.

2 Réchauffez 30 s à MAX., sans laisser bouillir. Couvrez et réservez.

3 Disposez joliment les légumes sur un grand plateau ou dans quatre assiettes individuelles. Préparez la pâte à frire au moment de servir seulement : battez l'oeuf et l'eau jusqu'à ce que le mélange soit mousseux; tamisez ensemble la farine et la fécule de maïs, puis incorporez délicatement au liquide, sans trop battre la pâte. Assaisonnez au goût.

4 Cuisson habituelle. Versez de l'huile dans un caquelon, au tiers de sa capacité, puis faites-la chauffer selon la méthode habituelle, jusqu'à 325 °F/170 °C. Déposez le caquelon sur un réchaud, au centre de la table.

De haut en bas : *beignets d'aubergine, de poivron, de coeur d'artichaut, de haricot mange-tout, d'oignon et de chou-fleur, prêts à servir avec la trempette à la moutarde.*

5 Cuisson : sélectionnez un légume avec une fourchette à fondue et plongez-le rapidement dans la pâte à frire. Déposez-le lentement dans l'huile chaude et faites frire 1 ou 1 ½ min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré. Servez avec des quartiers de citron, la trempette à la moutarde et du riz ou une baguette fraîche.

Beignets de brocoli

6 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 6 à 9 min

8 oz/225 g de brocoli défait en bouquets de 1 po/2,5 cm
4 cuil. à soupe d'eau
huile végétale pour la grande friture

PÂTE À FRIRE AU FROMAGE
2 oz/50 g de beurre

PAUL GRATER

Beignets de foies de poulet

Beignets de foies de poulet

6½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 3 à 5 min

4 oz/100 g de foies de poulet, parés et hachés
1 oz/25 g de bacon haché
1 pincée de thym séché
2 oz/50 g de champignons tranchés mince
1 cuil. à café de brandy
sel et poivre
huile végétale pour la grande friture
1 quantité de pâte à frire (recette, page 2340)

PANADE

3 cuil. à soupe de beurre
1 tasse/100 g de farine tout usage
1 pincée de sel
1 oeuf battu
⅝ de tasse/150 ml de lait

4 PERSONNES

1 Au four micro-ondes. Faites cuire les foies de poulet avec le bacon, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.

⅝ de tasse/150 ml d'eau
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
2 oz/50 g de cheddar râpé
2 oeufs battus
sel
piment de Cayenne

4 PERSONNES

1 Au four micro-ondes. Faites cuire le brocoli dans l'eau, à couvert, 4 ½ ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez et épongez avec du papier absorbant.

2 Préparez la pâte : faites fondre le beurre avec l'eau dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Incorporez la farine et battez jusqu'à consistance homogène. Ajoutez le fromage, puis incorporez les oeufs et remuez jusqu'à ce que la pâte soit lisse et satinée. Assaisonnez au goût.

4 Cuisson habituelle. Faites chauffer l'huile dans une friteuse, jusqu'à 360 °F/182 °C. Enrobez le brocoli de pâte à frire, puis plongez le tiers des beignets lentement dans l'huile bouillante et faites frire 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, en les retournant 1 fois. Retirez les beignets à l'aide d'une écumoire et égouttez sur du papier absorbant. Gardez au chaud pendant que vous faites frire le reste des beignets. Servez aussitôt avec une salade de tomates et une baguette fraîche, ou comme légume d'accompagnement.

Beignets de brocoli

2 Incorporez thym, champignons, brandy et assaisonnements, au goût. Réchauffez 30 s à MAX.

3 Préparez la panade : faites fondre le beurre de 45 à 60 s à MAX. Incorporez la farine et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., en remuant à mi-temps.

4 Salez, puis incorporez l'oeuf. Faites chauffer le lait 1 ou 1 ½ min à MAX., puis incorporez-le progressivement au premier mélange. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à consistance lisse et onctueuse, en fouettant vigoureusement 2 fois. Laissez refroidir, puis incorporez la préparation aux foies de poulet. Réfrigérez environ 2 h.

5 Farinez vos mains et façonnez environ 16 petites boules de grosseur uniforme.

6 **Cuisson traditionnelle.** Faites chauffer l'huile dans une friteuse, jusqu'à 350 °F/180 °C. Plongez les boules dans la pâte à frire, puis dans l'huile bouillante, et faites frire de 3 à 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retirez-les à l'aide d'une écumoire, égouttez et servez très chaud avec des relishs et une salade du chef.

Beignets de fromage

Pâte à frire

15 s

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
1 tasse/100 g de farine tout usage
1 pincée de sel
1 oeuf
⅝ de tasse/150 ml de lait

ENVIRON ⅞ DE TASSE/200 ml

1 Faites fondre le beurre à couvert, de 15 à 30 s à MAX., sans laisser bouillir.

2 Tamisez la farine et le sel dans un bol de 5 tasses/1,25 l, creusez un puits au centre et cassez-y l'oeuf. Ajoutez le beurre fondu et le lait. Fouettez vigoureusement, en incorporant progressivement la farine, jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Servez-vous de cette pâte à frire pour des entremets salés.

Beignets de fromage

5¼ min

Temps d'attente : aucun

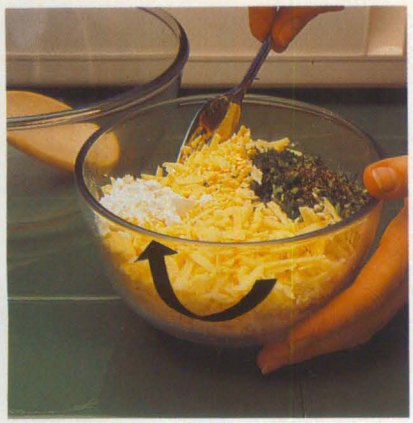
Cuisson traditionnelle : 6 à 8 min

5 cuil. à soupe de cidre ou de vin blanc sec
½ cuil. à café de jus de citron
14 oz/400 g de cheshire râpé
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées (persil, ciboulette, thym)
poivre
huile végétale pour la grande friture
farine tout usage pour enrober
1 quantité de pâte à frire (recette ci-contre, à gauche)
2 cuil. à soupe de graines de sésame

4 PERSONNES

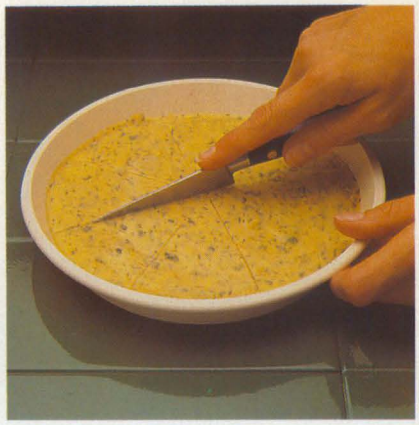
RAY DUNS

Préparation des beignets de fromage



Versez *le cidre ou le vin et le jus de citron dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Incorporez le fromage, la fécule de maïs et les fines herbes.*

Au four micro-ondes. *Enfournez de 5 à 8 min à MED., en fouettant toutes les minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et le mélange homogène.*



Poivrez *au goût. Transvidez dans un plat de 6 po/15 cm et laissez refroidir. Réfrigérez 3 ou 4 h, puis découpez 8 pointes à l'aide d'un couteau. Retirez-les avec une spatule.*

Cuisson habituelle. *Faites chauffer l'huile dans une friteuse, jusqu'à 350 °F/180 °C. Enrobez les pointes de farine, puis plongez-les dans la pâte à frire. Parsemez le dessus de graines de sésame.*

Faites frire *4 pointes 3 ou 4 min, ou jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface, dorées et croustillantes. Épongez sur du papier absorbant et faites frire les autres pointes. Servez sans délai.*

Conseils du chef

Vous pouvez varier les beignets à l'infini : une foule d'aliments peuvent, en effet, être trempés dans une pâte à frire, puis immergés dans de l'huile bouillante. Pour que la pâte adhère à l'aliment, la surface doit être bien sèche : épongez fruits et légumes cuits sur du papier absorbant, puis enrobez-les de farine, pour les beignets salés, ou de sucre vanillé, pour les beignets sucrés.

Beignets d'abricots

3½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 6 à 8 min

Préparez une garniture sucrée et utilisez une pâte à frire légère : vous transformerez ces beignets en dessert original.

12 abricots mûrs, pelés
1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude
3 oz/75 g de fromage à la crème
2 oz/50 g de poulet cuit, haché
1 pincée d'estragon
sel et poivre
1 pincée de sel à l'ail (facultatif)
farine tout usage pour enrober
huile végétale pour la grande friture
1 quantité de pâte à frire (recette, p. 2340)

4 À 6 PERSONNES

1 Au four micro-ondes. Faites amollir les abricots dans l'eau, à couvert, de 3 à 5 min à MAX. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et épongez avec du papier absorbant.

2 Dénoyautez délicatement les abricots, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, puis réservez-les.

3 Faites amollir le fromage à la crème, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez le poulet et les assaisonnements.

4 Façonnez de minuscules boules et farcissez-en le centre des abricots. Pressez délicatement les fruits, pour refermer l'ouverture, puis enrobez-les légèrement de farine.

5 Cuisson habituelle. Faites chauffer l'huile dans une friteuse, jusqu'à 375 °F/190 °C. Plongez la moitié des abricots dans la pâte à frire, puis déposez-les lentement dans l'huile chaude et faites frire 3 ou 4 min. Retirez les beignets avec une écumoire et épongez sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud, pendant que vous faites frire les autres beignets. Servez chaud ou froid avec un assortiment de salades et de relishs.

MENU INTERNATIONAL

Un repas russe pour six

Découvrez la cuisine russe, fort variée, en préparant ce délicieux menu qui vous fera rapidement oublier les rigueurs de l'hiver. Le four micro-ondes, bien entendu, vous facilitera la tâche.

Les mets russes s'inspirent de la cuisine paysanne, qui offre des plats consistants et nourrissants à la fois. Le climat de cet immense pays varie grandement, mais l'on associe habituellement la cuisine typiquement russe aux pays socialistes du continent européen. Nombre de plats sont préparés avec des plantes potagères et évoquent un passé parfois lointain. Les marinades et les betteraves y tiennent une place de choix, et les jeux de contrastes sont une des caractéristiques qui donnent à la cuisine russe toute son originalité. Voici l'occasion de découvrir, dans l'intimité de votre foyer, certains plats typiquement russes.

Dans le sens des aiguilles d'une montre : *salade de hareng, poulet à la Kiev avec petits pois et pommes de terre, kissel aux petits fruits, salade de chou, salade à la russe*

PAUL GRATER

Menu russe

SALADE DE CHOU
Salade de chou aigre-douce

SALADE DE HARENG
Filets de hareng marinés et légumes

SALADE À LA RUSSE
Betteraves et cornichons dans une sauce à la moutarde

POULET À LA KIEV
Des blancs de poulet farcis au beurre à l'ail

POMMES DE TERRE NOUVELLES ET POIS FRAIS
Fascicule 2, p. 37 et 14, p. 381

KISSEL AUX PETITS FRUITS
Compote de petits fruits au vin rouge et à la crème sure, servie avec des biscuits

6 PERSONNES

Les salades offertes en entrée sont fort nourrissantes : servez de petites portions, de manière à réveiller les appétits pour le plat de résistance. Comme le jus de betteraves colore la salade entière, il est important de présenter cette dernière dans un saladier à part.

Des baies de toutes sortes entrent dans la composition de quantité de desserts russes. Le kissel est un dessert simple, préparé avec des baies ou des petits fruits en compote, dont la sauce est épaissie à l'arrow-root.

Au chapitre des boissons, une vodka russe rafraîchie sera certainement appréciée, mais rappelez à vos amis de ne pas précipiter les verres vides dans l'âtre de la cheminée, comme le veut la tradition ! Pour le mot de la fin, offrez un thé citron, dans des chopes à l'épreuve de la chaleur.

Salade de hareng

9½ min

Temps d'attente : 5 ou 6 min

1 lb/450 g de pommes de terre coupées en petits cubes
4 carottes coupées en quatre, puis en petits dés
5 cuil. à soupe d'eau
1 oignon tranché en rondelles
1 pomme rouge non pelée, le coeur enlevé, coupée en menus morceaux, puis arrosée de jus de citron
sel et poivre
2 bocaux de 8 ½ oz/240 g de harengs marinés bien égouttés
¼ de cuil. à café de vinaigre de vin
1 oeuf
⅝ de tasse/150 ml de mayonnaise
ciboulette hachée, pour garnir
6 PERSONNES

Compte à rebours

Vers la fin de la matinée
Préparez le kissel, laissez-le refroidir, couvrez et réfrigérez 2 ou 3 h. Préparez le poulet à la Kiev jusqu'à la fin de l'étape 6. Couvrez lâchement et réfrigérez.

Dans l'après-midi
Préparez la salade de chou jusqu'à la fin de l'étape 3, couvrez et réfrigérez. Préparez la salade de hareng jusqu'à la fin de l'étape 5, couvrez et réfrigérez. Préparez la salade à la russe jusqu'à la fin de l'étape 3, couvrez et réfrigérez. Préparez les pommes de terre et les pois frais et réservez-les dans un endroit frais, jusqu'au moment de faire cuire. Mettez la bouteille de vodka au réfrigérateur, le cas échéant.

À l'arrivée des invités
Sortez les salades du réfrigérateur et garnissez la salade de chou de persil haché. Garnissez la salade de hareng de blanc d'oeuf haché et de ciboulette.

Juste avant le repas
Faites cuire les pommes de terre et les pois, couvrez et gardez au chaud. Sortez le kissel du réfrigérateur et ajoutez la crème sure en formant un tourbillon. Faites cuire le poulet à la Kiev 9 ou 10 min à MAX., couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min. Servez les salades avec une baguette fraîche et un verre de vodka bien froide, au goût.

Après l'entrée
Servez le poulet à la Kiev accompagné de pommes de terre et de pois frais.

Après le plat de résistance
Servez le dessert, puis préparez et servez du thé au citron.

1 Faites cuire les pommes de terre et les carottes dans 3 cuil. à soupe d'eau, à couvert, de 6 à 8 min à MAX., en remuant à mi-temps. Ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson, 2 min à MAX. Laissez reposer 3 min, puis laissez refroidir.
2 Incorporez les morceaux de pomme et assaisonnez au goût.
3 Détaillez les filets de hareng en tranches de ½ po/12 mm et incorporez au premier mélange.
4 Mêlez le reste de l'eau et le vinaigre et portez à ébullition, à couvert, 45 s à MAX. Cassez l'oeuf dans le liquide et piquez le jaune à 2 reprises. Couvrez et faites cuire de ¾ à 1 ½ min à MED., jusqu'à ce que le blanc soit presque cuit. Laissez reposer 2 ou 3 min, en secouant délicatement le bol 1 ou 2 fois. Retirez le jaune et hachez-le très finement, puis incorporez-le à la mayonnaise.
5 Incorporez la moitié de la mayonnaise à la salade, puis versez cette dernière dans un saladier.
6 Hachez le blanc d'oeuf très finement et étalez-le au centre de la salade. Garnissez de ciboulette hachée, de part et d'autre du blanc. Servez cette salade rafraîchie, avec le reste de mayonnaise présenté à part.

Salade de chou

5 min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de chou pommé blanc finement déchiqueté
2 oignons coupés en quatre, puis émincés
2 pommes à cuire pelées, le coeur enlevé, puis coupées en morceaux
3 cuil. à soupe de persil haché
persil grossièrement haché, pour garnir

VINAIGRETTE
6 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à café de miel
1 cuil. à café de paprika
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre

Poulet à la Kiev

6 PERSONNES

1 Mêlez chou, oignons, pommes et persil dans un grand bol.
2 Déposez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal avec couvercle et secouez vigoureusement. Versez ensuite sur la salade et remuez délicatement.
3 Couvrez et enfournez 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 2 min, remuez et laissez refroidir. Réfrigérez.
4 Parsemez de persil au moment de servir.

Salade à la russe

14 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de betteraves crues
6 cuil. à soupe d'eau
1 gros oignon haché
6 oz/175 g de cornichons hachés

VINAIGRETTE
3 cuil. à soupe d'huile de maïs
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
¼ de cuil. à café de moutarde anglaise (facultatif)
½ cuil. à café de sucre
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre

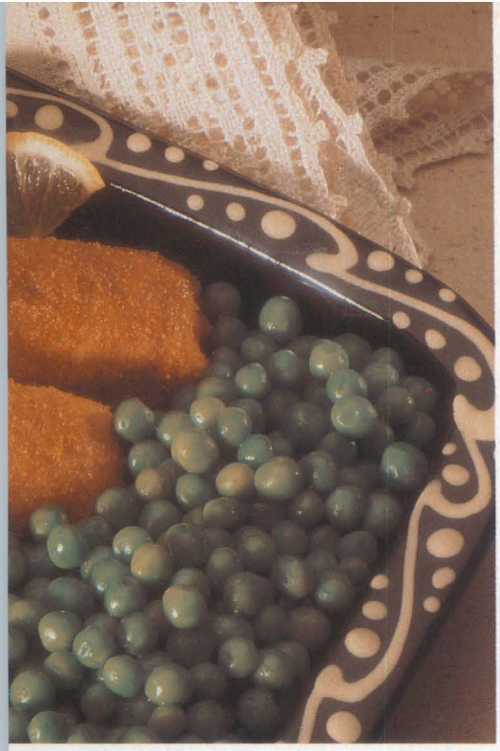
6 PERSONNES

1 Piquez les betteraves à la fourchette et faites-les cuire à couvert dans l'eau, de 14 à 16 min à MAX., jusqu'à ce que la pelure se retire facilement. Laissez reposer 5 min.
2 Pelez les betteraves et détaillez-les en cubes de grosseur uniforme. Déposez-les dans un grand saladier et incorporez l'oignon et les cornichons.
3 Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal avec couvercle. Versez sur la salade et remuez délicatement le tout. Laissez refroidir légèrement, puis réfrigérez.

Vous voulez boire quelque chose ?

Le thé est très apprécié en Union soviétique. Le thé russe marie les qualités du thé indien et du thé chinois; de couleur noire, il est très parfumé. Servez-le nature ou citronné. Le thé doit être très concentré, on le dilue ensuite avec de l'eau bouillante provenant du traditionel samovar.

La vodka est une eau-de-vie offerte en différentes versions. Certaines sont parfumées aux herbes et contiennent des morceaux d'écorce. La vodka nature n'a presque aucun goût; elle stimule l'appétit, sans changer la saveur des aliments. On la sert avec les hors-d'oeuvre, en début de repas. Servez la vodka rafraîchie, dans de minuscules verres.



PAUL GRATER

Poulet à la Kiev

10 min

Temps d'attente : 5 min

6 poitrines de poulet désossées, la peau enlevée (5 oz/150 g chacun, environ)

GARNITURE
6 oz/175 g de beurre
le zeste finement râpé de 1 petit citron
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 grosse gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de persil haché ou d'un mélange de persil et d'estragon
sel et poivre

PANURE
2 oz/50 g de chapelure grillée
2 cuil. à café de paprika
2 oz/50 g de beurre

6 PERSONNES

1 Préparez d'abord la garniture : faites amollir le beurre, à couvert, de 15 à 45 s à MIN., puis incorporez le zeste et le jus de citron, l'ail, le persil et les assaisonnements.
2 Déposez le beurre à l'ail sur du papier ciré et façonnez 6 petits rectangles de 1 ½ x 1 po/4 x 2,5 cm, à l'aide de 2 petites spatules. Congelez 10 min.
3 Aplatissez les poitrines de poulet entre 2 feuilles de papier ciré humide, jusqu'à ½ po/12 mm d'épaisseur. Épongez sur du papier absorbant.
4 Placez les rectangles de beurre à une extrémité des poitrines, repliez l'extrémité et les côtés, puis roulez le tout soigneusement et fixez à l'aide de cure-dents.
5 Préparez la panure : mêlez la chapelure et le paprika dans une assiette. Faites fondre le beurre, à couvert, de 45 à 60 s à MAX.
6 Badigeonnez les rouleaux de beurre fondu et roulez-les soigneusement dans la chapelure. Réfrigérez 4 h.
7 Déposez les rouleaux près des bords d'une grande assiette ronde et enfournez 9 ou 10 min à MAX., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Retournez les rouleaux et tournez l'assiette du quart 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Kissel aux petits fruits

7 min

Temps d'attente : aucun

2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
12 oz/350 g de groseilles rouges équeutées
4 oz/100 g de cassis équeuté
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
9 cuil. à café d'arrow-root
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
5 cuil. à soupe de crème sure

6 PERSONNES

1 Versez l'eau, les petits fruits et le sucre dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Délayez l'arrow-root dans un peu de vin, puis incorporez le reste du vin. Ajoutez aux fruits, puis enfournez de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 3 fois.
3 Laissez refroidir, puis transvidez dans un saladier de verre. Réfrigérez au moins 2 h. Incorporez la crème sure au début du repas, en formant un léger tourbillon.

Notes sur la congélation

Si vous utilisez des petits fruits surgelés, faites-les cuire de 6 à 10 min à l'étape 1, puis suivez la recette.

Kissel aux petits fruits

PAUL GRATER

Tarte-gâteau aux cerises

Voici un dessert différent qui plaira à tous : un savoureux mélange de cerises juteuses et de gâteau spongieux parfumé à l'amande, le tout présenté dans une abaisse de pâte brisée croustillante. Quel délice !

Les gâteaux et poudings aux cerises et aux amandes ont une saveur toute spéciale : voici une recette originale qui vous permettra de servir un dessert chaud ou froid. À l'heure de la collation, vous pouvez servir ce gâteau froid, recouvert d'une glace et pour terminer un bon repas, on vous suggère de le servir chaud accompagné d'une crème anglaise.

L'abaisse de blé entier a une texture croquante; elle donnera belle apparence au dessert. Vous pouvez la remplacer par de la pâte brisée ordinaire et, si vous la préparez vous-même, utilisez moitié beurre et moitié saindoux.

Faites cuire l'abaisse d'abord, puis garnissez-la d'une préparation composée de cerises confites égouttées et coupées en deux et de confiture de cerises. Le gâteau à l'amande se prépare en un tournemain. Déposez-le ensuite sur les cerises et parsemez le tout d'amandes effilées.

Ce dessert chaud est succulent avec un peu de crème ou de crème anglaise. Si désiré, laissez-le refroidir, glacez-le et réservez-le pour l'heure du thé. La glace rehausse l'apparence de la tarte-gâteau, surtout si vous lui ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire rose.

Ce dessert est meilleur servi le jour même, mais se conserve bien jusqu'au lendemain.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson varient selon les dimensions et la puissance de votre four. Les temps indiqués dans la recette s'appliquent aux fours de 650 et de 700 watts. Vérifiez toujours le gâteau avant de prolonger la cuisson. Pour un four de 600 watts, ajoutez environ 20 s par minute, en vérifiant souvent la cuisson. Pour les fours de 500 watts, les temps de cuisson sont indiqués entre parenthèses.

Tarte-gâteau aux cerises

10 min

Temps d'attente : 5 min

7 ½ oz/215 g de pâte brisée au blé entier, décongelée au besoin

GARNITURE

8 oz/227 g de cerises au marasquin égouttées et coupées en deux
2 cuil. à soupe de confiture de cerises
½ tasse/50 g de farine à pâtisserie
¼ de cuil. à café de poudre à pâte
2 oz/50 g de margarine molle
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 oeuf
1 oz/25 g d'amandes moulues

¼ de cuil. à café d'extrait d'amande ou de vanille
1 cuil. à café de lait
DÉCORATION (FACULTATIF)
2 cuil. à soupe d'amandes effilées grillées (fascicule 31, p. 839)
1 ½ ou 2 cuil. à café d'eau
5 cuil. à soupe de sucre glace tamisé
colorant alimentaire rose (facultatif)
8 À 10 POINTES

1 Abaissez la pâte et foncez un moule à flan de 7 ½ po/19 cm de diamètre et de 1 ½ po/4 cm de profondeur. Parez et festonnez les bords de l'abaisse.

2 Piquez-la à la fourchette, puis foncez-la d'une double épaisseur de papier absorbant. Déposez le moule sur une soucoupe renversée, dans le four, et faites cuire l'abaisse 3 min à MAX. (four de 500 watts, 4 min), en tournant le moule du quart toutes les minutes. Retirez le papier et enfournez 2 ou 3 min de plus (four de 500 watts, 2 ou 3 min également), en tournant le moule à mi-temps.

3 Mélangez les cerises et la confiture et versez dans l'abaisse. Réservez.

4 Tamisez la farine et la poudre à pâte, puis incorporez le reste des ingrédients, sauf le lait. Ajoutez ensuite le lait et remuez bien.

5 Versez dans l'abaisse en lissant bien la surface. Parsemez d'amandes effilées et enfournez 5 ou 6 min à MAX. (four de 500 watts, 6 à 6 ½ min), en tournant le moule de moitié à 2 reprises. Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir, si désiré.

6 Préparez la glace : incorporez suffisamment d'eau au sucre glace pour obtenir une préparation lisse. Ajoutez une goutte de colorant rose, si désiré. Versez dans un sac ou une poche à douille et tracez des lignes en zig-zag sur le dessus du gâteau.

RAY DUNS

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Pour décongeler la pâte : déposez le paquet sur une assiette et incisez délicatement l'emballage. Enfournez 1 ½ ou 2 min à DÉCONGÉLATION, en tournant à mi-temps. Laissez reposer 2 min. Sortez la margarine du réfrigérateur seulement au moment de préparer le gâteau. Si elle repose à la température ambiante, elle deviendra huileuse et rendra le gâteau gras.

► **Festonnez les bords de l'abaisse** (étape 1) de ¼ à ½ po/6 à 12 mm au-dessus du moule, pour qu'elle ne s'affaisse pas pendant la cuisson.

► **Versez la pâte à gâteau** (étape 5) avec soin, en lissant délicatement la surface, de manière à recouvrir entièrement les cerises.

► **Le gâteau est cuit** (étape 5) lorsqu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque.

► **Si vous n'avez pas de poche à douille** (étape 6), utilisez une petite cuiller pour glacer le gâteau.

NOTES SUR LA CONGÉLATION
Laissez refroidir complètement la tarte-gâteau, mais ne la glacez pas. Découpez en pointes et glissez dans un récipient en polythène, en séparant les portions à l'aide de papier ciré. Couvrez et congelez six semaines au maximum.

Pour décongeler, déposez 2 pointes sur une assiette et enfournez de 45 à 60 s à DÉCONGÉLATION (four de 500 watts, 1 ou 1 ½ min). Laissez reposer 5 min. Glacez et servez froid. Pour réchauffer, ne glacez pas, mais enfournez, après le temps d'attente, 30 s à MED. (four de 500 watts, de 30 à 45 s).

Des sandwichs santé

Redonnez au pain ses lettres de noblesse et découvrez les avantages que procurent les micro-ondes lors de la préparation de sandwichs. Remplis de succulentes garnitures, toutes plus nutritives les unes que les autres, les sandwichs constituent des repas légers de tous les jours.

Pour la plupart d'entre nous, le pain est un aliment de base. Riche en fibres, nutritif et nourrissant, le pain n'est pas pour autant un aliment riche en calories. C'est surtout les garnitures utilisées qu'il faudrait repenser.

Laissez-vous tenter par la multitude des formes et des textures à votre prochaine visite à la boulangerie. Il est cependant préférable de choisir le pain en fonction de la teneur en fibres et de la farine utilisée. La farine blanche contenant peu de son, le pain blanc n'est pas très nutritif. Le pain bis, ou pain brun, en renferme plus, mais le pain complet, ou pain de blé entier, extrêmement riche en fibres alimentaires, est le meilleur.

Vous remarquerez que certains pains complets sont de texture très consistante : sans agent de conservation, ni additifs, ils ne gonflent pas comme d'autres pains blancs ou bruns. Gardez le pain lâchement couvert dans un endroit frais et sec. Les pains sans agent de conservation ni additifs ne se gardent pas aussi longtemps. Vérifiez la liste des ingrédients ou renseignez-vous auprès du boulanger avant d'acheter un pain et n'achetez que ce que vous consommerez immédiatement.

Garnitures pour sandwichs santé

Choisissez une garniture qui convient au type de pain choisi. Si vous surveillez votre poids, utilisez de la margarine polyinsaturée ou toute autre tartinade pauvre en matière grasse. Omettez-les si vous garnissez votre sandwich d'une préparation crémeuse. Utilisez de la mayonnaise moins grasse pour lier les ingrédients. En résumé, un pain nutritif et croustillant et des garnitures légères vous donneront des sandwichs santé absolument imbattables.

Sandwich club chaud

PAUL GRATIER

Ne jetez pas le pain rassis !
Vous pouvez composer une grande variété de recettes avec du pain légèrement rassis : le gâteau aux raisins (fascicule 70, p. 1932) est un bon exemple, ou essayez le pouding au fromage proposé dans le fascicule 88.

Pour obtenir de la chapelure beaucoup plus savoureuse que celle du commerce, laissez reposer le pain rassis dans un endroit chaud et sec, puis émiettez-le.

Notes sur la congélation

Pour décongeler un pain complet non tranché, enfournez-le à DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce que la surface ne soit plus glacée au toucher. Comptez de 6 à 8 min pour un gros pain et 4 ou 5 min pour un pain plus petit; tournez-le du quart toutes les 2 min. Laissez reposer 10 min.

Pour décongeler un gros pain complet en tranches, ouvrez le sac et enfournez le pain 6 ou 7 min à DÉCONGÉLATION.

RAY DUNS

Sandwich club chaud

2½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

6 oz/175 g de poitrine de poulet désossée, la peau enlevée
2 oz /50 g de germes de haricot
1 cuil. à soupe de xérès (facultatif)
1 oz/25 g d'amandes mondées ouvertes en deux
1 pincée de gingembre moulu
2 cuil. à soupe de mayonnaise pauvre en matière grasse
6 tranches de pain complet grillées
2 tomates en tranches

POUR SERVIR
½ laitue iceberg déchiquetée
8 olives dénoyautées (noires ou vertes)

2 PERSONNES

1 Déposez le poulet sur une assiette, couvrez lâchement de papier ciré et enfournez 2 ou 2 ½ min à MAX. Laissez reposer 2 ou 3 min. Taillez le poulet en morceaux et déposez-le dans un bol.

2 Incorporez germes de haricot, xérès, amandes, gingembre et mayonnaise.

3 Tartinez la moitié du mélange sur deux tranches de pain, recouvrez de deux autres tranches, puis étalez le reste de la préparation et couvrez de tranches de tomate. Surmontez des deux dernières tranches de pain, en appuyant dessus délicatement.

4 Coupez chaque sandwich en quatre et glissez un cure-dent au centre des pointes. Glissez-les sur une assiette doublée de papier absorbant et réchauffez de 30 à 60 s à MAX.

5 Pour servir : transvidez les sandwichs chauds sur des assiettes individuelles, garnissez de laitue et glissez une olive sur chaque cure-dent.

Pains pita végétariens

3¾ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à café d'huile de tournesol
1 oignon haché
1 boîte de 2 oz/50 g de maïs en grains avec poivrons
1 boîte de 4 oz/100 g de pois chiches ou de haricots rouges bien égouttés
1 tomate hachée
1 avocat pelé, dénoyauté et coupé en petits cubes
quelques gouttes de sauce forte aux piments
1 pincée de cumin
1 pincée de coriandre
2 cuil. à soupe de relish au chili
4 grands pains pita au blé entier

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile, 2 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Incorporez le maïs et les pois chiches ou les haricots, puis réchauffez 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Incorporez le reste des ingrédients et réchauffez de 15 à 30 s à MAX.

4 Ouvrez les pains en deux, fourrez-les du mélange chaud et servez sans délai.

Pains pita végétariens

PAUL GRATER

Petits pains croquants

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à café d'huile de tournesol
½ petit oignon haché
1 grosse branche de céleri hachée
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de haricots blancs égouttés et rincés
1 oz/25 g de noix de Grenoble hachées
4 cuil. à soupe de salade de chou pauvre en calories
2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne (facultatif)
4 petits pains complets ou multigrains
4 petites tomates en tranches

4 PERSONNES

1 Faites revenir l'oignon et le céleri dans l'huile, dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml couvert, 2 min à MAX. Remuez à mi-temps.

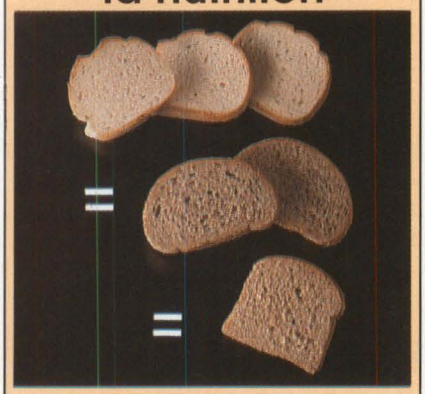
2 Incorporez les haricots, les noix hachées, la salade de chou et les raisins et réchauffez 1 ou 2 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Tranchez les petits pains en trois, à l'horizontale. Tartinez le dessous de la moitié du mélange, couvrez de

la tranche du milieu et surmontez du reste de mélange et de tranches de tomate.

4 Couvrez des dessus et déposez sur une assiette. Réchauffez 30 s à MAX. et servez.

Notes sur la nutrition



RAY DUNS

Une tranche de pain complet contient trois fois plus de fibres alimentaires qu'une tranche de pain blanc et deux fois plus qu'une tranche de pain bis.

Hamburgers à la dinde

3 min

Temps d'attente : 2 min

12 oz/350 g de dinde non cuite hachée
3 cuil. à soupe de chapelure
1 pincée de graines de fenouil écrasées
¼ de cuil. à café d'aneth
1 pincée d'ail en poudre
1 pincée de sel

POUR SERVIR
moutarde douce
laitue déchiquetée
4 petits pains complets

4 PERSONNES

1 Amalgamez les ingrédients de la garniture et façonnez 4 palets de ½ po/12 mm d'épaisseur environ.

2 Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en retournant et en déplaçant les palets à mi-temps.

3 Laissez reposer 2 min. Glissez-les dans les petits pains, garnissez de moutarde et de laitue et servez.

Variétés de pains

• Le pain complet est préparé avec de la farine brute, moulue avec le son. On en compte plusieurs variétés dont le pain au levain naturel et le pain préparé avec de la farine moulue à la meule.
• Le pain bis est préparé avec de la farine moins blutée et il est moins riche en minéraux, vitamines et fibres que le pain complet.
• Le pain blanc est fabriqué avec de la farine blutée à l'extrême, ne laissant que très peu de son. On y ajoute cependant des vitamines, pour remplacer celles qui ont été éliminées.
• On trouve des pains de germe de blé, de son, de froment et de seigle dans les magasins spécialisés. Tous ces pains sont extrêmement riches en fibres alimentaires.

Muffins anglais au thon

2 min

Temps d'attente : aucun

2 muffins anglais de blé entier, ouverts et grillés
4 tranches d'oignon d'Espagne
1 boîte de 6 ½ oz/184 g de thon au naturel, égoutté et émietté
1 oz/25 g de luzerne
3 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à soupe de graines de tournesol
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
1 pincée de graines de céleri
2 oz/50 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Déposez les muffins sur une assiette doublée de papier absorbant et garnissez chacun d'une tranche d'oignon.
2 Amalgamez tous les ingrédients, sauf le fromage.
3 Versez sur les muffins et surmontez de fromage râpé.
4 Faites gratiner 2 ou 3 min à MED.-MAX., en tournant l'assiette à mi-temps. Servez immédiatement.

Sous-marin aux crevettes

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à café d'huile de tournesol
1 petit oignon haché
1 petite gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de racine de gingembre finement hachée
4 oz/100 g de crevettes cuites et décortiquées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
quelques gouttes de sauce forte aux piments
1 cuil. à soupe de persil haché
5 oz/150 g de fromage frais pauvre en matière grasse
2 cuil. à soupe de cresson haché
1 pain multigrains de 12 po/30 cm

3 OU 4 PERSONNES

1 Faites revenir oignon, ail et gingembre dans l'huile, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml couvert, 2 ou 3 min à MAX. Remuez 1 ou 2 fois.
2 Incorporez crevettes, pâte de tomates, sauce forte et persil. Réchauffez 1 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Mêlez le fromage et le cresson et réservez.
4 Tranchez le pain en diagonale, à 1 po/2,5 cm de distance, sans le couper jusqu'à la base. Fourrez-le, à tour de rôle, du mélange aux crevettes et de la préparation au fromage, en pressant bien le pain.
5 Servez tel quel, ou si vous préférez, déposez le sous-marin sur du papier absorbant et réchauffez-le 30 s à MAX., en le surveillant de très près.

Conseils du chef

Vous devrez peut-être couper le sous-marin en deux pour le faire chauffer. Déposez les deux moitiés sur une assiette doublée de papier absorbant et réchauffez selon les indications de la recette.

RAY DUNS

Sous-marin aux crevettes

Du poisson au menu

Les filets de poisson cuisent à merveille aux micro-ondes; voici de nouvelles idées pour apprêter cet aliment, à l'italienne et même à la polynésienne !

Le poisson aux micro-ondes, cuit nature, est un plat délicat et savoureux. Relevé d'une sauce ou d'une garniture apprêtée en un clin d'oeil aux micro-ondes, il se transforme en véritable festin. Accompagnez-le de beaux légumes frais et colorés; le poisson cuit dans une sauce reste juteux et succulent jusque dans l'assiette.

Cuisson des filets de poisson

Le poisson perd rapidement sa fraîcheur. Il est donc préférable de le faire cuire le jour même de l'achat. Disposez les filets en orientant les parties charnues vers l'extérieur et superposez les parties minces pour éviter une surcuisson. Retournez les filets épais à mi-temps de cuisson et déplacez les filets très minces.

Faites cuire les poissons à chair grasse à MED., pour éviter les éclaboussures. En dépit de cette précaution, des éclaboussures peuvent quelquefois se produire : couvrez le plat, pour garder votre four propre.

Comme le choix est très vaste, vous pouvez facilement remplacer une variété de poisson par une autre. Choisissez des filets de grosseur uniforme et surveillez la cuisson de près : vérifiez le poisson 1 min avant la fin du temps minimum requis.

Pour vérifier la cuisson

Il ne faut jamais trop faire cuire le poisson. Voilà pourquoi il faut absolument le vérifier à la fin du temps minimum : si le jus de cuisson commence à couler, le poisson est sans doute cuit à point. Défaites délicatement les extrémités à la fourchette : la chair doit être opaque. La cuisson se termine durant le temps de repos : vous devriez obtenir une chair blanche et ferme. Au besoin, enfournez de nouveau 1 ou 2 min.

Aiglefin à la polynésienne

Aiglefin à la polynésienne

8½ min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de filets d'aiglefin de ½ po/12 mm d'épaisseur environ, la peau enlevée, coupés en 4 portions
2 cuil. à soupe de noix de coco grillée, pour garnir

MARINADE
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de jus d'ananas non sucré
1 cuil. à café de cassonade blonde
1 cuil. à café de zeste d'orange finement râpé
¼ de cuil. à café de cannelle
1 pincée de piment de Cayenne

4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients de la marinade, couvrez et enfournez de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant toutes les 30 s. Laissez refroidir légèrement.
2 Déposez les filets dans un plat carré de 9 po/23 cm, les parties les plus charnues vers l'extérieur.
3 Arrosez de marinade et faites cuire le poisson 7 ou 8 min à MAX., jusqu'à ce qu'il se défasse aisément à la fourchette. Tournez le plat du quart à deux reprises pendant la cuisson. Laissez reposer 3 min, parsemez de noix de coco et servez.

Brochettes de morue

6¼ min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de filets de morue, de ½ po/12 mm d'épaisseur, la peau enlevée

SAUCE FRUITÉE
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée très fin
1 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
1 cuil. à soupe de farine tout usage
sel au goût
1 pincée de moutarde sèche
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
1 cuil. à soupe de jus d'orange

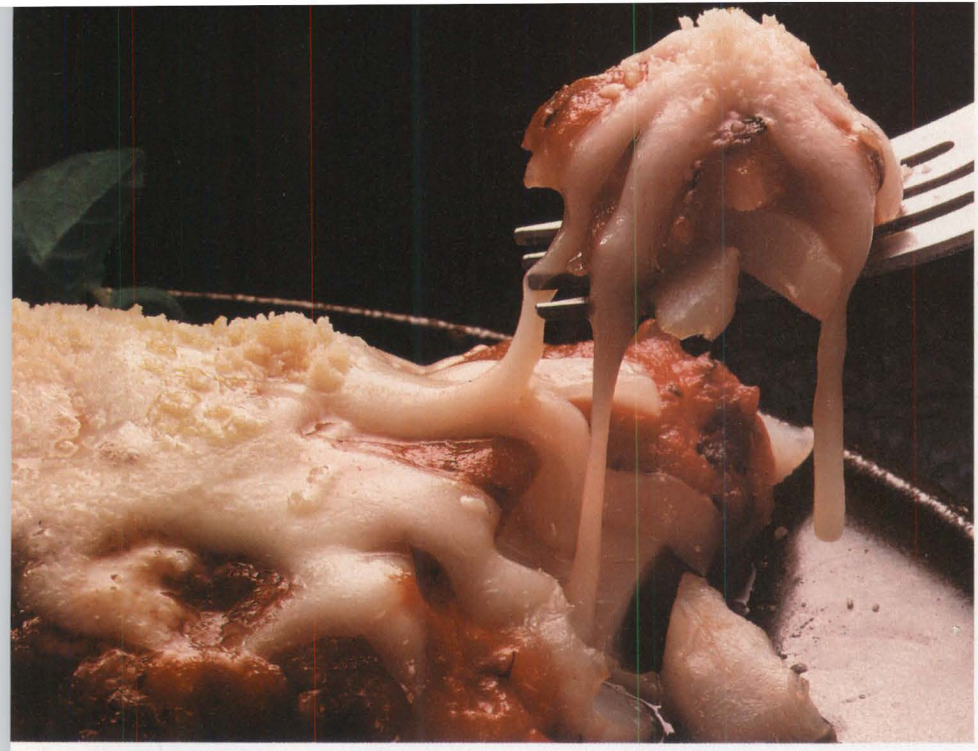
Brochettes de morue

4 PERSONNES

1 Coupez le poisson, sur la longueur, en lanières de 4 po/10 cm environ. Enfilez-le sur de petites brochettes de bois, en vous inspirant de l'illustration ci-dessus.
2 Préparez la sauce : mêlez le beurre, l'échalote, le persil et le zeste d'orange dans un bol de 5 tasses/1,25 l et enfournez de ¾ à 1 ¼ min à MAX.
3 Incorporez farine, sel et moutarde, puis ajoutez la crème. Faites chauffer de 3 à 4 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant toutes les minutes. Incorporez le jus d'orange.
4 Déposez les brochettes dans un plat et couvrez. Faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., nappez de sauce et servez.

Micro-trucs

Les parties minces du poisson doivent être placées au centre du plat; ne les retournez pas, mais déplacez-les délicatement.



Morue à l'italienne

Temps de cuisson des filets de poisson (1 lb/450 g)

VARIÉTÉ	TEMPS DE CUISSON	MÉTHODE
Poisson à chair blanche		
Morue	6 à 8 min	Déposez les filets dans un plat peu profond, parties charnues vers l'extérieur, parties minces chevauchées au centre. Couvrez, enfournez à MAX., en retournant à mi-temps et en tournant le plat du quart à deux reprises. Laissez reposer 3 min.
Aiglefin	6 à 8 min	Comme ci-dessus
Plie	6 à 8 min	Comme ci-dessus
Turbot	6 à 8 min	Comme ci-dessus
Sole de Douvres	4 ou 5 min	Comme ci-dessus, mais ne retournez pas les filets; déplacez et tournez délicatement les parties qui se chevauchent.
Poissons à chair grasse		
Hareng	6 ou 6 ½ min	Disposez le poisson dans un plat peu profond, les parties charnues vers l'extérieur, les parties plus minces se chevauchant au centre. Couvrez et enfournez à MED. Retournez à mi-temps et tournez le plat du quart à deux reprises. Laissez reposer 3 min.
Maquereau	6 ou 6 ½ min	Comme ci-dessus
Saumon	6 ½ ou 7 min	Comme ci-dessus
Truite	6 ou 6 ½ min	Comme ci-dessus

Morue à l'italienne

7½ min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de filets de morue de ¾ de po/2 cm d'épaisseur, la peau enlevée, découpés en 4 portions
½ boîte de 15 oz/425 g de sauce à spaghetti
¼ de cuil. à café de basilic, d'origan et d'ail en poudre
poivre au goût
4 oz/100 g de mozzarella en tranches minces
1 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Déposez les filets de poisson dans un plat carré de 9 po/23 cm, les parties charnues vers l'extérieur.
2 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, incorporez basilic, origan, ail en poudre et poivre à la sauce, couvrez et réchauffez 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois.
3 Versez sur le poisson, couvrez de mozzarella et saupoudrez de parmesan. Couvrez le plat d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez de 6 à 8 min à MED.-MAX., en tournant le plat toutes les 2 min. Laissez reposer 3 min et servez.

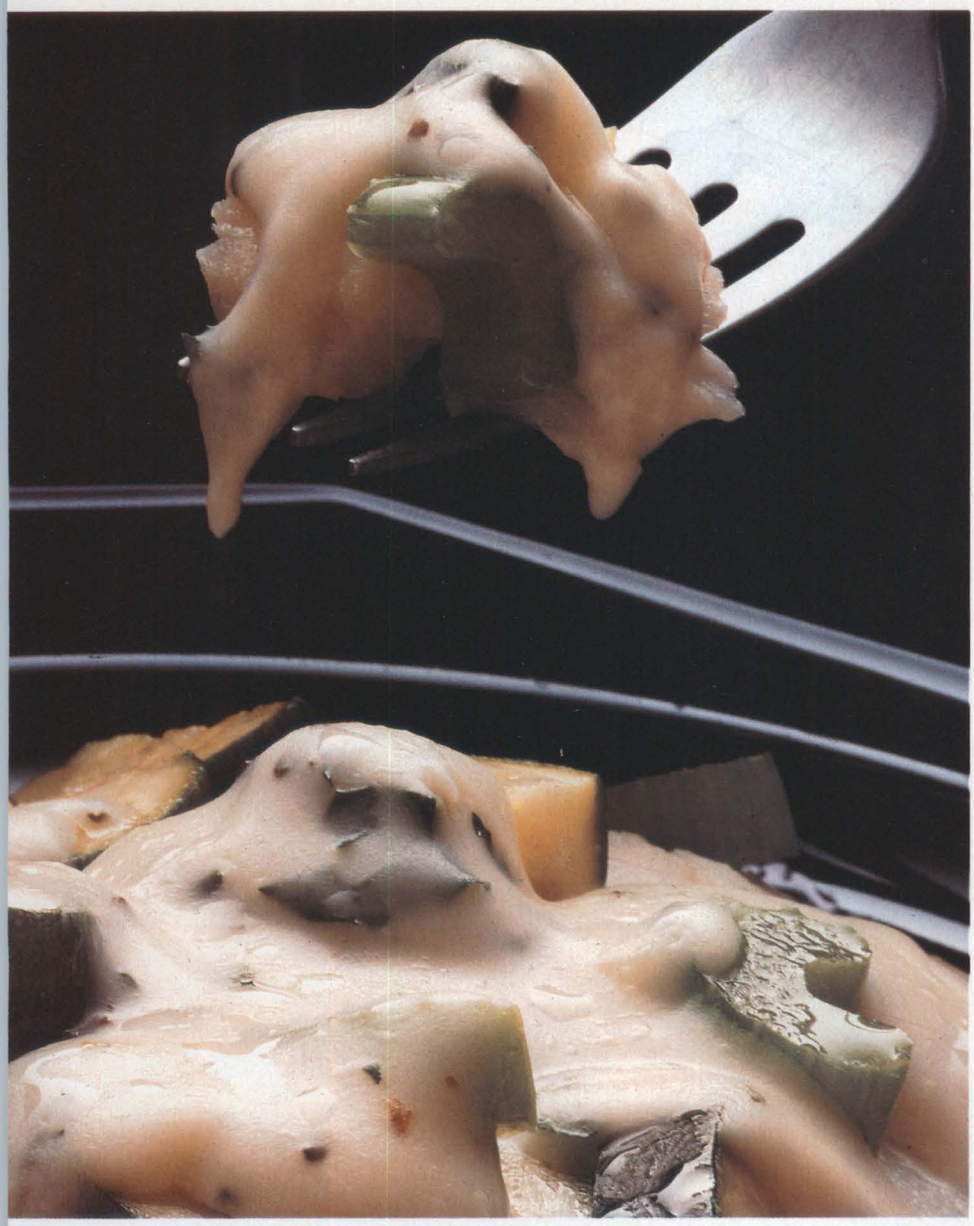
Plie au fromage

14 min

Temps d'attente : 3 min

Voici un plat original, mariant la saveur délicate de la plie au goût riche du gruyère.

1 petite courgette coupée en deux sur la longueur, puis hachée
2 branches de céleri hachées
12 oz/350 g de filets de plie, de ¾ de po/2 cm d'épaisseur, sans peau, découpés en portions individuelles



Plie au fromage

SAUCE AU FROMAGE

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 échalotes émincées
2 cuil. à café de persil haché
sel et poivre
¼ de cuil. à café de marjolaine séchée
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
4 oz/100 g de gruyère râpé

4 À 6 PERSONNES

1 Faites revenir la courgette et le céleri dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Réservez.

2 Préparez la sauce : mêlez le corps gras, les échalotes, le persil, les assaisonnements et la marjolaine dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et enfournez 1 ou 1 ¼ min à MAX. Incorporez la farine, puis le lait.

3 Enfournez à découvert de 3 à 4 ½ min à MAX., en remuant 3 fois. Ajoutez le fromage et remuez pour le faire fondre.

4 Déposez les filets de poisson dans un plat carré de 9 po/23 cm, les parties charnues vers l'extérieur et les extrémités minces se chevauchant au centre. Couvrez-les des légumes, puis nappez-les de sauce. Enfournez de 7 à 11 min à MAX., en déplaçant délicatement les parties du centre à mi-temps de cuisson. Laissez reposer 3 min, puis servez avec des pommes de terre nouvelles bouillies.

Filets d'aiglefin à la lime

4½ min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de filets d'aiglefin de ¾ de po/2 cm d'épaisseur, sans peau, découpés en 4 portions
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
½ cuil. à café de zeste de lime râpé
sel
¼ de cuil. à café de racine de gingembre pelée et finement hachée
¼ de cuil. à café de paprika
4 minces tranches de lime, coupées en quatre, pour garnir

4 PERSONNES

1 Disposez les filets dans un plat carré de 9 po/23 cm, les parties charnues vers l'extérieur.

2 Dans un petit bol, mêlez le reste des ingrédients, sauf les tranches de lime, couvrez et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Versez sur le poisson et garnissez de tranches de lime. Couvrez le plat d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire le poisson 3 ½ ou 4 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps. Arrosez le poisson fréquemment pendant la cuisson. Laissez reposer 3 min, transvidez soigneusement, à l'aide d'une truelle, dans des assiettes individuelles et servez aussitôt.

Fricassée de poisson fumé

16 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de beurre
½ oignon haché
2 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à café de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 pommes de terre détaillées en cubes de ½ po/12 mm
1 lb/450 g de filets d'aiglefin fumé, la peau enlevée, découpés en morceaux de 1 po/2,5 cm
sel et poivre au goût
1 pincée de muscade

4 PERSONNES

1 Faites revenir l'oignon et le persil dans le beurre dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, à couvert, 3 ou 4 min à MAX. Remuez 1 fois.
2 Incorporez la farine, puis le lait. Ajoutez les pommes de terre, le poisson, les assaisonnements et la muscade. Couvrez et enfournez de 13 à 15 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Plie d'été en sauce blanche

11 min

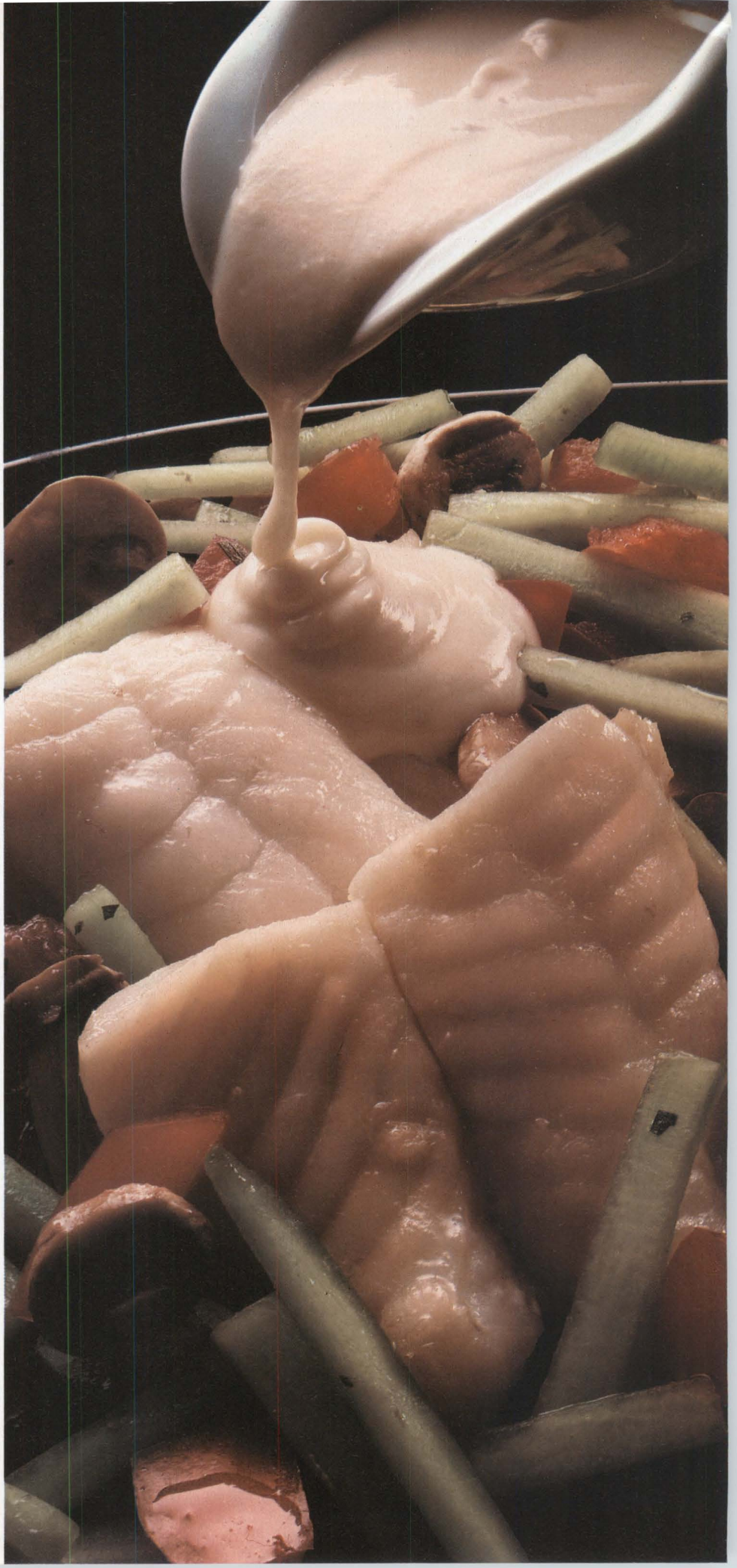
Temps d'attente : aucun

1 concombre pelé, épépiné et découpé en julienne
1 tomate épépinée et hachée
2 oz/50 g de champignons en tranches
1 cuil. à café d'estragon séché
1 lb/450 g de filets de plie, la peau enlevée, coupés en portions individuelles
1 cuil. à soupe de persil haché

SAUCE AU VIN
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
½ tasse/125 ml de lait
½ tasse/125 ml de vin blanc

4 PERSONNES

1 Mêlez concombre, tomate, champignons et estragon dans un plat carré de 9 po/23 cm. Couvrez et enfournez 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant à mi-temps.
2 Déposez les filets de poisson sur les légumes, couvrez et enfournez 4 ou 5 min à MAX.
3 Égouttez et réservez 3 cuil. à soupe de jus de cuisson. Transvidez poisson et légumes sur un plateau de service pour micro-ondes et couvrez.
4 Préparez la sauce : faites fondre le beurre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez la farine et les assaisonnements, puis ajoutez le jus de cuisson et le lait. Faites chauffer de 3 à 4 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes. Incorporez le vin.
5 Versez la sauce sur le poisson et les légumes et réchauffez de 30 à 45 s. Parsemez de persil haché et servez.



CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 85

Beignets de fromage 2340
Desserts
- beignets d'ananas 2336
- beignets de semoule 2337
- kissel aux petits fruits 2345
- tarte-gâteau aux cerises 2346

Légumes
- barquettes de concombres 2332
- beignets de brocoli 2338
- beignets tempura 2338
- chou farci au porc 2333
- pains pita végétariens 2349
- petits pains croquants 2350
- poivrons farcis aux légumineuses 2330
- pommes de terre aux oeufs 2331
- rouleaux de laitue 2331
- salade à la russe 2344
- salade de chou 2344

Pâte à frire 2340
Pâté de campagne 2335
Poisson et fruits de mer
- aiglefin à la polynésienne 2353
- barquettes de concombres 2332
- brochettes de morue 2353
- filets d'aiglefin à la lime 2355
- fricassée de poisson fumé 2355
- morue à l'italienne 2354
- muffins anglais au thon 2351
- plie au fromage 2354
- plie d'été en sauce blanche 2356
- salade de hareng 2343
- sous-marin aux crevettes 2351

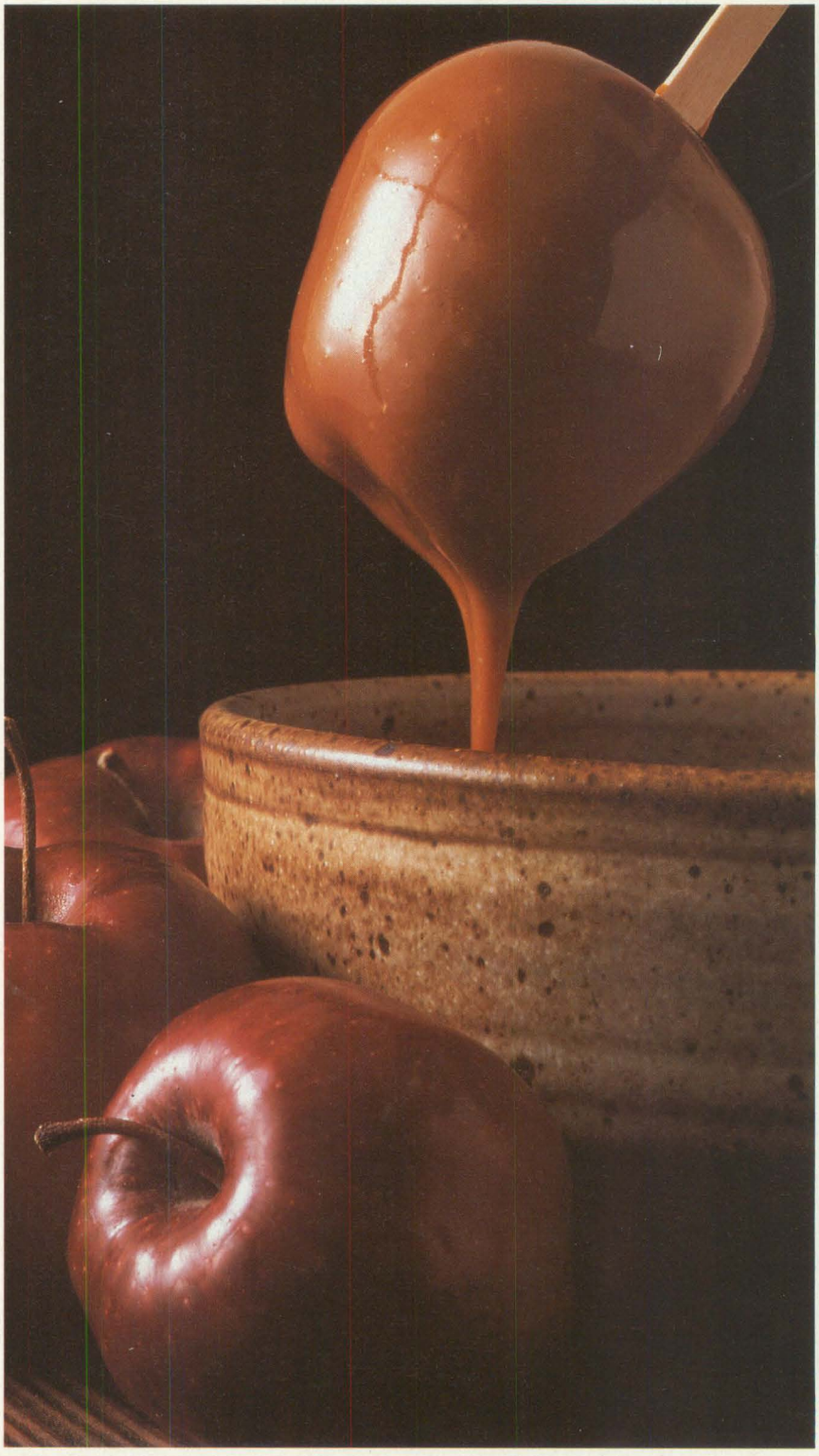
Trempette à la moutarde 2338
Volaille
- beignets d'abricots 2341
- beignets de foies de poulet 2339
- courges farcies au poulet 2330
- courgettes farcies à la dinde 2330
- hamburgers à la dinde 2350
- poulet à la Kiev 2345
- sandwich club chaud 2349

PLAT jeunesse

Pommes caramélisées

Pour encourager vos enfants à manger plus de fruits, enrobez-les de caramel. Les jeunes les trouveront amusants et irrésistibles !

Choisissez des fruits de texture ferme, qui s'enfilent facilement sur un bâtonnet, poires, bananes, abricots dénoyautés, puis plongez-les dans ce caramel délicieux. Vous pouvez ensuite enrober la base des fruits de sucre filé, de noix hachées fin ou de noix de coco séchée, pendant que le caramel est encore mou.



Pommes caramélisées

3½ min

Temps d'attente : aucun

4 pommes croquantes de grosseur uniforme (4 à 6 oz/100 à 175 g chacune)
4 bâtonnets en bois
12 oz/350 g de caramels blonds
2 cuil. à soupe de crème 15 %

4 PERSONNES

1 Lavez et essuyez soigneusement les pommes; enlevez les queues.
2 Insérez un bâtonnet au centre de chaque pomme, en vous assurant qu'ils tiennent bien en place.
3 Déposez les caramels et la crème dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et enfournez 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes, jusqu'à consistance lisse.
4 Plongez les pommes dans le caramel chaud, puis déposez-les sur une feuille de papier ciré. Laissez reposer de 5 à 10 min, jusqu'à ce que le caramel raffermisse. Ces pommes sont meilleures le jour même, mais se conservent jusqu'au lendemain dans un endroit frais.